

# YASU

## HIGHLY SENSITIVE WORKBOOK

Lerne Konflikte und Emotionen zu verstehen,  
anzunehmen und nachhaltig zu lösen. Das  
verschafft dir einen Vorsprung auf allen  
Ebenen.

**BEFREIE DICH!**



Das Entscheidende an  
Emotionen ist deine  
Bewertung.

Wichtig zu wissen ist, wie du zu deinen Emotionen eingestellt bist. Durftest du in deiner Kindheit Emotionen ausleben oder warst du angehalten gewesen, vielleicht sogar mit drohenden Strafen, Emotionen zu unterdrücken?

Versuche deine Emotionen bei der Beantwortung folgender Fragen nicht mehr zu bewerten. Wut, Trauer oder Angst sind weder gut noch schlecht, genauso verhält es sich mit Freude, Begeisterung oder Dankbarkeit.



Da du negative Emotionen als unangenehm empfindest und bewertest, hast du dir angeeignet, diese zu unterdrücken. Was du vielleicht nicht weißt, ist, dass Unterdrückung die Probleme noch größer und immer wiederkehrend machen.



Diese Achterbahnfahrt der Gefühle darfst du mit der ersten Aufgabe stoppen.

*Emotionen sind deine  
Wegweiser.*







Zuerst schreibst du alles nieder, was dich im Leben nervt. Aber wirklich alles! Es muss raus aus deinem Kopf, um Platz für neue, glückliche Gedanken zu schaffen. Süßigkeiten sind beim Schreiben erlaubt.





Jetzt hast du im Kopf Platz geschaffen, um Klarheit in deinen Konflikt zu bringen. Achte beim Beantworten der Fragen darauf deine Emotionen voll auszuleben. Akzeptiere was ist, das Papier transformiert. Notiere jede Kleinigkeit.



Teil I

# Konflikt analyse

Nehme dir ausreichend Zeit.  
Wenn dir Fragen unwichtig erscheinen,  
beantworte sie trotzdem  
nacheinander. Es hat alles einen Sinn.  
Vertraue!





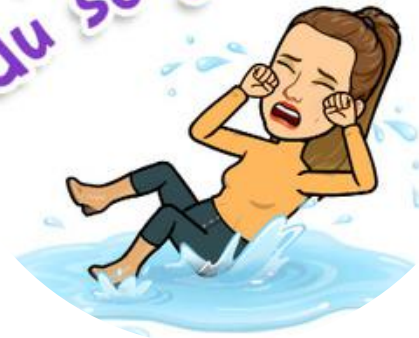
Nehme einen Konflikt aus deinem Leben, der dich verletzt hat oder noch ungelöst ist. Schreibe auf, was du darüber denkst. Du darfst überspitzen, damit keine Emotion verloren geht. Beantworte dabei ausführlich die Fragen.

Beschreibe deinen Konflikt:  
Was war der Inhalt des Konfliktes?



Werde noch genauer:  
Was ist noch wichtig zu wissen? Was  
hast du im Konflikt gefühlt?

Warum bist  
du so gemein?





Welches Ziel hast du im Konflikt verfolgt?



A large, empty rectangular box with a light brown border, intended for the user to write their answer to the question above.

Wie hast du dich danach gefühlt?  
Was hat der Konflikt mit dir gemacht?



A large, empty rectangular box with a light brown border, intended for the user to write their answer to the question above.





Pause!



"Niemand ist es wert, dass du  
dich schlecht fühlst!"  
Mila Charles



# Die Konflikt Person

Teil II

Du wirst jetzt deine Konfliktperson auseinandernehmen.  
Beantworte auch hier die Fragen nacheinander.



Wer heißt die Konfliktperson? In welcher Beziehung (Bsp: Kollege, Onkel) steht diese Person zu dir? Wie alt ist die Person? Was weißt du über den Familienstand? (verheiratet, Kinder, Single)

A large, empty rectangular box with a light brown border, intended for writing the answer to the first question.



Wie sieht diese Person aus? Beschreibe sie genau!

A large, empty rectangular box with a light brown border, intended for writing the answer to the second question.



Was glaubst du, welche Probleme bringt diese Person mit?  
(Familie, Beruf, Geheimnisse)



A large, empty rectangular box with a light brown border, intended for writing an answer to the question above.

Wie geht es dieser Person emotional im Alltag von einer Skala von 0-10, wenn 10 sehr gut ist?

A smaller, empty rectangular box with a light brown border, intended for writing an answer to the question above.



Welches Ziel hat die Konfliktperson verfolgt?

Was genau störte oder verunsicherte dich daran?







Was möchtest du nie wieder erleben?



Was wünschst du dir in Zukunft von der Person?





Jetzt kommt eine große Herausforderung für dich:

Was findest du an deiner Konfliktperson gut?  
Überlege! Jeder Mensch hat gute  
Persönlichkeitsmerkmale. Je mehr Eigenschaften du  
findest, um so einfacher wirst du den Konflikt lösen  
können. Nenne mindestens 5 - nach oben offen -  
gute Eigenschaften deiner Konfliktperson.



A large empty rectangular box with a light brown border, intended for writing the five positive characteristics of the conflict person.

Hebe diese Aufzeichnung besonders gut auf!!!



Pause!





Lasse das Verhalten anderer  
nicht deinen inneren Frieden  
stören.”  
Dalai Lama



# Konflikt lösung

Teil III

Beantworte ausführlich kommende Fragen. Die Fragen bauen  
aufeinander auf.



Liste alle negativen Eigenschaften der Konfliktperson untereinander auf. Skaliere dann von 1-10, wie schlimm ist diese Eigenschaft für dich, wenn 10 Punkte sehr schlimm - geht gar nicht - ist.



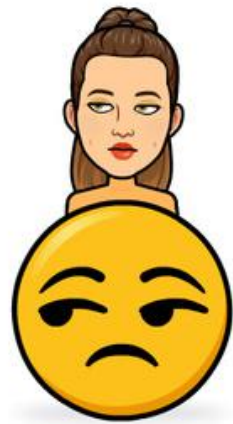




Alle Eigenschaften, die mehr wie 6 Punkte haben, bringst du in einen Satz.

Beispiel:

Der Chef ist nicht ehrlich.  
Der Chef hat immer etwas gegen mich.  
Der Chef hört mir nie zu.



Stell dir nun die Frage: Sind deine Sätze wirklich wahr? Hand auf's Herz. Skaliere deine Sätze einzeln nach Wahrheitsgehalt von 1-10, wenn 10 absolut wahr ist. Schreibe die Zahl neben deine Sätze.



Schreibe nun für jeden aufgeführten Glaubenssatz das Gegenteil auf.

Beispiel:

Ist-Zustand: Der Chef ist nicht ehrlich.

Gegenteil: Der Chef ist ehrlich.





Das Gegenteil ist dein Ziel. Um dieses Ziel zu erreichen, wirst du einen Zielsatz oder eine Zielfrage für deine Konfliktperson formulieren.

Beispiel für den Zielsatz "Chef ist ehrlich":

Zielsätze:

Chef ich wünsche mir, dass wir ehrlich miteinander umgehen.

Chef ich habe das Gefühl, du sagst mir nicht die Wahrheit.

Mir ist Ehrlichkeit sehr wichtig.

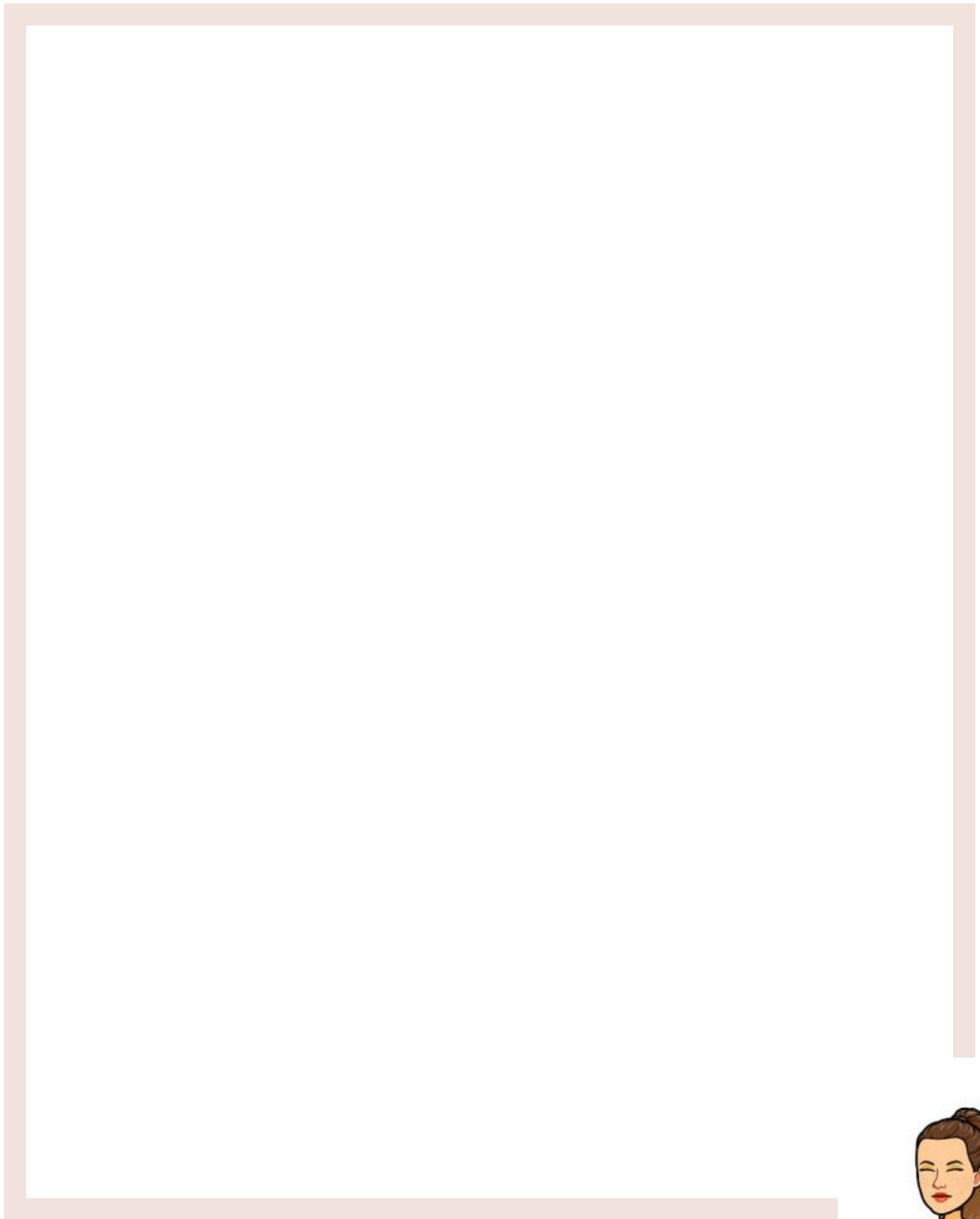
Zielfragen:

Wären sie damit einverstanden, wenn wir in Zukunft Probleme direkt ansprechen?

Ist ihnen Ehrlichkeit wichtig?

Wie können wir es schaffen, ehrlicher miteinander umzugehen?

Formuliere jetzt für all deine oben aufgeführten Gegenteile drei Zielsätze und -fragen für deine Konfliktperson.

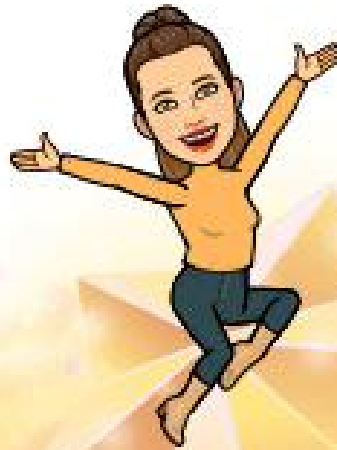


Unvorbereitet und emotionsgeladen war gestern. Heute kommunizierst du sachlich, klar und auf einer positiven Art.



Habe keine  
Angst  
vor der  
Konfrontation.  
Selbst wenn  
Planeten aufeinander  
prallen, wird aus  
dem Chaos ein neuer  
Stern geboren.

Charlie Chaplin





Kurze  
Pause

vorn  
Finale!





Jetzt machen wir noch etwas ganz Verrücktes. Wer ist dein Vorbild? Dein heimlicher Superhero? Muss keine reale Person sein. Stell dir mal vor - Achtung Fantasie einsetzen - dein Superhero wäre im Konflikt dabei gewesen. Was würde er dir raten:





Die 5 positiven Eigenschaften, die du deiner Konfliktperson im Teil I gegeben hast, helfen dir dabei eine bessere Beziehung und Kommunikation aufzubauen. Denn es sind deine Stärken, nicht der ihre.

Ich beweise es dir. Ordne die Stärken deiner Konfliktperson den Ratschlägen deines Superheros zu. Was fällt dir dabei auf?



A large, empty rectangular box with a light beige border, intended for writing the user's response to the prompt above.



Identisch oder? Du hast und bist alles.

Jetzt das Finale:  
Wie haben sich deine Gedanken zu deiner  
Konfliktperson verändert?



A large, empty rectangular box with a light brown border, intended for writing the answer to the question.

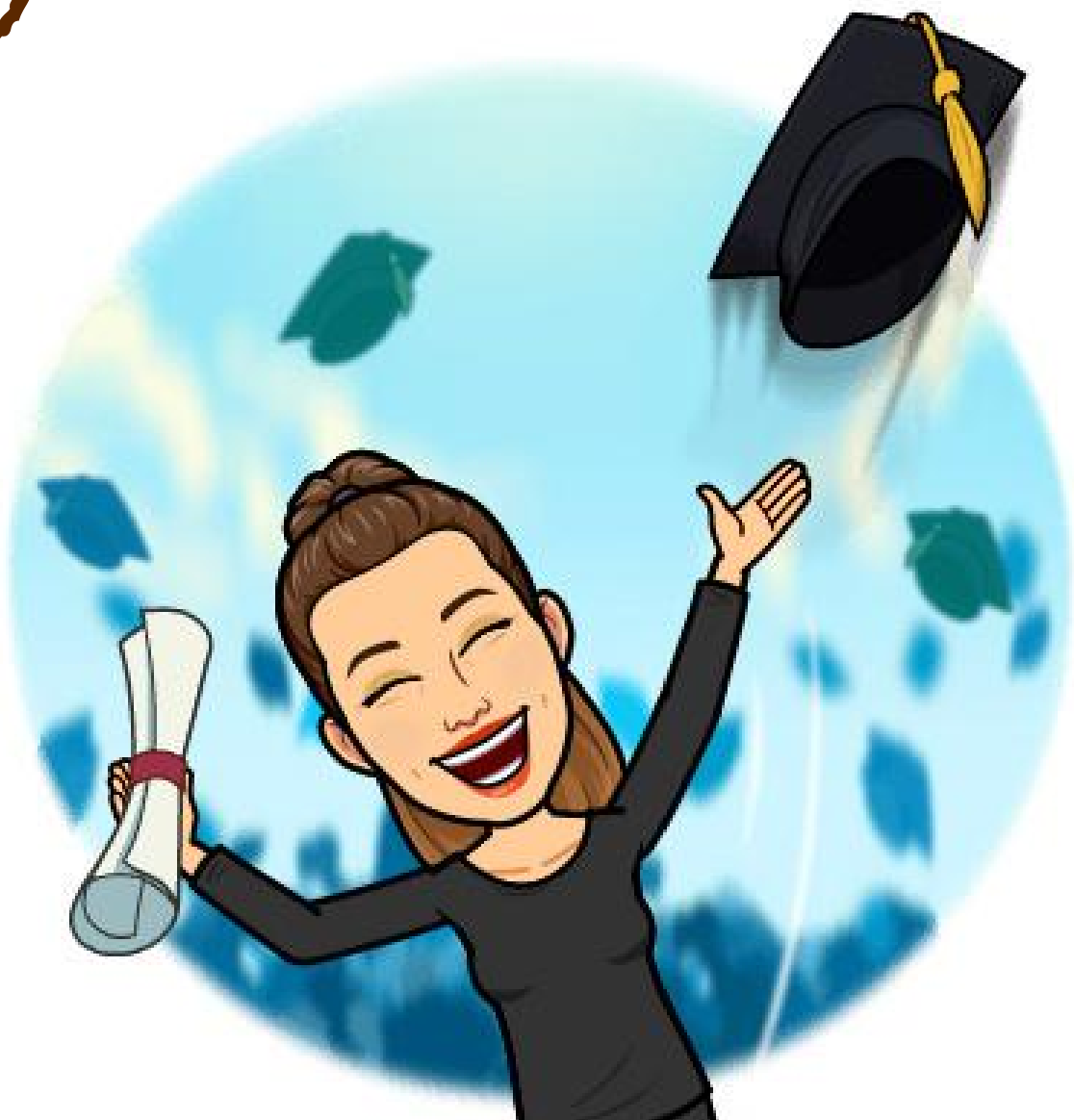


Was wirst du in einer neuen, ähnlichen Situation anders machen?

A large, empty rectangular box with a light brown border, intended for writing an answer to the question above.



Ich  
gratuliere!





Das du es bis hierher geschafft hast, ist einfach nur fantastisch und zeigt, welches enormes Potenzial in dir ist!

**ICH BIN  
FAN!**



Wenn du jetzt Lust hast mir ein Feedback zu schreiben, dann via  
Mail an: [email@milacharles.com](mailto:email@milacharles.com)  
Beste Grüße Mila Charles



*coachmila.de*